

Resilienz – Balance zwischen Leistung und Gesundheit

Kursdatum: Montag, 17.12.2018

Kursdauer: 08.30-12.00 Uhr, 13.30-16.00 Uhr

Kursort: bsd., Postgasse 66, 3000 Bern 8 (gem. Screen)

Resiliente Menschen reagieren flexibler auf wechselnde Situationen. Schwierigkeiten und Belastungen bieten ihnen die Möglichkeit, bisher nicht wahrgenommene Entwicklungsmöglichkeiten zu entdecken, zu nutzen und auszubauen. In diesem Training wird die Resilienz im privaten und beruflichen Bereich gezielt gestärkt. Physische und mentale Kraft, Ruhe und Ausgeglichenheit bilden die Basis von Zufriedenheit und zuverlässiger Leistungsfähigkeit. Verantwortungsbewusste und eigenverantwortliche Selbststeuerung stehen im Fokus. Gewohnte Denk- und Verhaltensweisen sowie der persönliche Energiehaushalt werden systematisch überprüft und weiter entwickelt.

Ziel: Sie erkennen Ihre persönlichen Faktoren, die Ihnen Stärke verleihen, aber auch jene, die Ihnen im Weg stehen und lernen wirkungsvoll damit umzugehen.

Inhalt:

- Klärung: Was belastet mich?
- Entlastung: Was würde mich entlasten?
- Ausrichtung: Wo will ich hin, was ist mein Ziel?
- Umsetzung: Welcher Weg ist zielführend und wer kann mich dabei unterstützen?

Arbeitsweise: Kurze Theorie-Inputs, Einzel- und Kleingruppen, Trainingsaustausch

Leitung: Martin Bauer, Resilienz-Trainer, Coach und Theologe

Anmeldung bis **2. Dezember 2018** an: weiterbildung@bsd-bern.ch